

目が疲れているときにしたいこと

～眼精疲労は放ってはいけない！～

今世紀に入ってから、飛躍的に進んだ技術革命と言えば通信技術です。この記事を読んでいる皆さんもそうですが、パソコンやスマートフォンなど様々なデバイスを利用して情報を得ていると思います。また、情報収集の方法も文章だけではなく、映像や動画が出てきたことで、私たちの得られる情報量は飛躍的に伸びたと思います。しかし、一方で私達の心身にかなりの負担を強いることになってしまっていることも、理解しておく必要があります。

みんな目の疲れに悩んでいる

パソコンやスマホに相對しているとき、目の疲れを感じて、目をギュッとつぶったり、目頭を押さえたりしたことはありませんか？日本人の過半数が「ピントが合わない、ぼやける、目が乾く、目の奥が痛む」といった症状を感じたことがあるとのことですが、目を酷使すると「肩こり、集中力低下、イライラしてくる」など心身にも影響が出てきます。

目の疲れは一晩休めば治るような一時的な症状のことを指し、そして目の疲れが慢性的で治りにくくなる状態を『眼精疲労』と言います。

目の疲れの原因とは？

なぜ目は疲れてしまうのでしょうか？これには大きく二つ原因があります。一つは“筋肉”。私たちが目を自由に動かしたり、遠近を合わせたりすることが出来るのは、上下左右に目を動かしたり、ピントを合わせたりするための筋肉が付いているからです。筋肉は動かないでいると血流が滞ってしまいコリとなります。パソコンやスマホのように目の動きが少ない状態が続くと、目の筋肉にコリができてしまい、目のピントのずれや目の奥の痛みなどの症状がでてくるのです。

もう一つは“脳”。様々な情報（風景・文字など）は、目から視覚情報を扱う脳の一部分に入力され、脳内に必要な情報として送り出されます。脳は、一部の部分だけを過度に使い過ぎるとストレスホルモンを出します。これにより、イライラする感情を触発し、筋肉を強ばらせて

しまうことで肩こり首こりを引き起こす等、心身に影響が及ぼされるのです。

目の疲れを解消して、パフォーマンスアップ！ 簡単にどこでもできる解消法！

- ① 両目を上下左右斜め（8方向）にそれぞれ3秒ずつその方向を見るように動かす。
- ② 手元と6mくらい先を10秒程度かけて交互に3回見る。
- ③ ドライアイを避けるため、瞬きを意識し必要に応じて目薬を活用する。
- ④ 腕を下ろしたまま両肩を前回り・後ろ回りと肩首の運動を10回ずつする。

* 1時間に1度は休憩を入れて体をリセット！

現代の情報技術の進化に伴って起きてしまう目の疲労、意識にケアをしていかないと、疲労蓄積で生活に支障をきたしてしまうことも。ぜひこの機会にこまめに目の休憩と運動をはじめてみてください。

* 参考文献

岩崎常人. 3Dディスプレイを用いた視覚負荷による眼精疲労. 人間工学38(1).2002

岩崎常人. 調節に対する遠方化刺激の眼精疲労への効果. 日本眼科学会雑誌106(10).2002.

長谷部佳世子. 眼精疲労の検討. 日本視能訓練士協会誌(22).1994

(文責) 廣瀬聖一郎 (理学療法士)

